



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Omelete de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com massa cotovelos ^{1,3}	767	182	5,0	1,6	22,7	1,0	10,1	0,6
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos gratinados com molho de tomate e manjeriço com massa cotovelos ^{1,6}	1059	250	3,1	0,7	40,6	1,7	11,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Prato	Feijoada de carnes (porco e frango estufados com feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz	848	202	6,1	1,5	22,4	0,4	13,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino estufado com brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda) com arroz	799	191	3,5	0,4	30,7	0,6	8,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	2,0	0,3	7,6	0,7	2,2	0,2
Salada	Salada de cebola e nabo raspado	88	21	0,3	0,0	3,0	2,6	0,6	0,0
Prato	Migas de bacalhau gratinadas com molho branco e batata ^{1,4,6,7}	495	117	2,9	0,8	15,9	0,9	6,4	0,8
Vegetariana	Gratinado de couve-flor, soja e batata com molho branco ^{1,6,8,11}	454	108	2,4	0,3	14,0	2,5	6,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Peru estufado com macarrão e orégãos ^{1,3}	776	184	7,1	2,0	14,9	0,7	14,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com macarrão e orégãos ^{1,6,10,11}	780	184	2,5	0,4	29,8	1,5	9,5	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Salmão no forno com tomilho e arroz de couve branca ⁴	1092	261	13,6	2,5	24,0	0,2	10,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu no forno com tomilho ^{1,6}	1020	243	6,5	1,1	35,4	0,3	9,6	0,3
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal